

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад п. Сокол»

Маркова А.В.

Приказ от 13.05.2023 г.

№ 09/05/2023 ОД



Примерное десятидневное меню

Питания детей с 1,5-7 лет с 10-часовым пребыванием
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад п. Сокол»

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	5,26	23,72	160,28	199
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Крупа пшеничная	20/20	2,54	0,22	14,12	65	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,38	14,57	92,39	1
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,06	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Какао с молоком	180	3,38	3,49	11,9	92,32	201
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54		
Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77		
Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,28	12,13	50,19	344,99	
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	130
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Печенье Овсяное	30	0	0	0	0	590*
	Печенье овсяное	30/30	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	2,9	3,2	4,7	60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	4,11	4,05	59,16	10
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Горошек зеленый. Консервы	39/39	1,21	0,08	2,54	15,6	
	Рассольник ленинградский	200	5,16	5,22	15,7	131,52	35
	Крупа перловая	8/8	0,74	0,09	5,35	25,2	
	Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Говядина	20/20	3,78	2,48	0	37,4	
	Огурцы соленые	50/40	0,32	0,04	0,68	5,2	

Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0	0	0	0
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	0,69	3,5			
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	0,82	4,1			
Масло растительное	3/3	0	3	0	0	26,97			
Рис отварной с маслом сливочным	150	4,56	4,63	37,47	37,47	210,08	45/3		
Рис	60/60	4,5	1,56	37,38	37,38	181,8			
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	0,08	28,27			
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0			
Шницель рыбный натуральный (с маслом)	80	12,85	6,94	12,48	12,48	159,22	235		
Минтай	126/60	9,54	0,54	0	0	43,2			
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0			
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	0,82	4,1			
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	0,07	15,7			
Масло растительное	5/5	0	5	0	0	44,95			
Хлеб пшеничный	24/24	1,9	0,24	11,59	11,59	51,26			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	8,59	32,65	205		
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	1,59	6,11			
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	6,99	26,54			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	16,7	87	700		
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	16,7	87			
ИТОГО ЗА ОБЕД									
Пирожок с повидлом	75	27,39	21,5	94,99	94,99	679,63			
Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	0,07	22,63			
Повидло	20/20	0	0	0	0	0			
Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	3,99	15,15			
Мука пшеничная	85/85	8,75	0,92	58,65	58,65	283,89			
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	0,07	15,7			
Молоко	35/35	1,02	1,12	1,65	1,65	21			
Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	7,02	27,67	391		
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	0,02	1,13			
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	6,99	26,54			
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	47	4585		
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	9,8	47			
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	355	11,62	6,06	81,24	81,24	433,04			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	53,19	42,88	231,12	231,12	1517,66			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1610	53,19	42,88	231,12	231,12	1517,66			
Среднее значение за период	1610	53,19	42,88	231,12	231,12	1517,66			

ОБЕД

УПЛОТНЕН

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
	Каша геркулесовая молочная	200	5,4	6,28	22,1	166,34	45
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	7,2	29,72	196
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13	
	Лимон	6/6	0,05	0,01	0,18	2,04	
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Бутерброд с маслом и сыром	51	6,15	8,09	14,58	150,6	2
	Сыр "Российский"	16/16	3,71	4,72	0	58,24	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	11,73	14,37	43,88	346,66	435
	Ряженка	100	3	6	4,1	85	435
	Ряженка	100/100	3	6	4,1	85	
	Вафли	15	0,48	0,42	12,16	51,32	590/2
	Вафли	15/15	0,48	0,42	12,16	51,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	115	3,48	6,42	16,26	136,32	17
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,75	3,04	4,4	47,97	17
	Свекла	80/50	0,75	0,05	4,4	21	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	5,72	16,66	133,5	61
	Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Куриная грудка	20/15	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	

Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0	0	0
Мука пшеничная	10/10	1,03	0,11	6,9	33,4			
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5			
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1			
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	16,7			
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97			
Картофельное пюре	150	3,76	4,44	25,67	158,17	104		
Картофель	216/150	3	0,6	24,45	115,5			
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27			
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0			
Молоко	24/24	0,7	0,77	1,13	14,4			
Тефтели из говядины	80/15	8,66	7,18	12,87	150,76	77		
Рис	20/20	1,5	0,52	12,46	60,6			
Говядина	60/50	9,45	6,2	0	93,5			
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0			
Лук	8/5	0,07	0,01	0,41	2,05			
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98			
Соус молочный	15	1,01	3,54	4,29	53,59	162		
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0			
Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02			
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5			
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1			
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97			
Молоко	15/15	0,44	0,48	0,7	9			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65	205		
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11			
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	700		
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87			
ИТОГО ЗА ОБЕД	725	21,12	24,52	89,18	663,63			
Сырники из творога со сгущенным								
МОЛОКОМ	120	22,13	30,58	22,03	450,84	326		
Крупа манная	10/10	1,03	0,1	7,06	33,29			
Творог	100/100	16,7	9	2	155,29			
Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,32			
Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,14			
Мука пшеничная	10/10	1,03	0,11	6,9	33,39			
Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27,01			

ОБЕД

УПЛОТНЕН	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0,1	23,55
	Масло растительное	15/15	0	14,98	0	134,85
	Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	27,67 391
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08 701.2
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43 1
	Апельсин	100/100	0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	430	25,53	31,08	51,64	585,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1701	61,86	76,39	200,96	1732,2
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1701	61,86	76,39	200,96	1732,2
	Среднее значение за период	1701	61,86	76,39	200,96	1732,2

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5	5,24	23,86	162,52	268
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,31	3,64	12,13	94	198
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,45	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом и сыром	61	6,15	8,09	14,58	150,6	2
	Сыр "Российский"	18/16	3,71	4,72	0	58,24	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Итого за ЗАВТРАК	431	14,46	16,97	50,57	407,12	
	Кефир	100	3	1	4	40	191
ЗАВТРАК 2	Кефир	100/100	3	1	4	40	
	мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	611
	Мармелад	20/20	0,02	0	15,88	64,2	
	Итого за ЗАВТРАК 2	120	3,02	1	19,88	104,2	
Итого за ЗАВТРАК 2	Салат из фасоли консервированной	50	0,27	1,53	1,51	21,08	0001
	фасоль консервированная	27/27	0	0	0	0	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Суп рыбный	200	8,2	4,66	14,98	134,96	41
	Пикша	50/35	6,02	0,18	0	25,55	
	Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	

Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Пшено	8/8	0,92	0,26	5,32	27,36
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
Макаронные изделия отварные	150	6,06	4,18	36,97	209,52
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27
Макаронные изделия	53/53	5,99	1,11	36,88	181,24
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Котлеты из куриной грудки с молочным соусом	75/15	2,29	3,28	6,28	61,38
куриная грудка	100/75	0	0	0	0
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Лук	8/5	0,07	0,01	0,41	2,05
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7
Масло растительное	2/2	0	2	0	18
Хлеб пшеничный	12/12	0,95	0,12	5,8	25,63
Соус молочный	15	1,01	3,54	4,29	53,59
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
Молоко	15/15	0,44	0,48	0,7	9
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед	720	21,17	17,79	89,32	600,18
Рагу из овощей	180	3,58	4,79	20,45	140,45
Картофель	120/90	1,8	0,36	14,67	69,3
Капуста белокочанная	100/70	1,26	0,07	3,29	19,6
Масло сливочное	7/7	0,09	4,31	0,12	39,63
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7
Лук	15/12	0,17	0,02	0,98	4,92
Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	7,2	29,72
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13
Лимон	6/6	0,05	0,01	0,18	2,04

ОБЕД

УПЛОТНЕН

Сахарный песок	7/7	0	0	0	6,99	26,54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701,2
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	4586
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	490	6,53	5,49	51,94	281,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1761	45,18	41,25	211,71	1392,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1761	45,18	41,25	211,71	1392,75	
Среднее значение за период	1761	45,18	41,25	211,71	1392,75	

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,34	5,24	24,54	162,52	131
	Крупа рисовая	20/20	1,4	0,2	14,8	66,6	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,96	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	80
	Какао с молоком	180	3,38	3,49	11,9	92,32	201
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
Бутерброд с маслом	35	2,44	3,38	14,57	92,39	1	
Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31		
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,16	12,11	51,01	347,23	68	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	536
Йогурт 3,2% жирности	100/100	5	3,2	3,5	68		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	5	3,2	3,5	68	68	
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,66	3,12	3,36	44,37	12	
Кукуруза, сахарная консервированная	50/30	0,66	0,12	3,36	17,4		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
Суп вермишелевый с фрикадельками из говядины	200	4,86	5,28	9,86	128,92	38	
Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5		
Вермишель	8/8	0,83	0,09	0,16	26,96		
Говядина	15/15	2,84	1,86	0	28,06		
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1		
Яйцо	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
ОБЕД							

Суфле из печени	80	14,61	7,17	16,88	191,25	35/8
Печень говяжья	73/65	11,64	2,4	3,45	82,55	
Рис	20/20	1,5	0,52	12,46	60,6	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	16,7	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65	205
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11	
Сахарный песок	7/7	0	0	6,98	26,54	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	700
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		23,47	16,17	55,39	484,19	
Котлета картофельная с сыром	150	6,18	6,72	29,37	201,55	113
Сыр "Российский"	10/10	2,32	2,95	0	36,42	
Картофель	216/150	3	0,6	24,45	115,5	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27	
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	10/10	0,79	0,1	4,83	21,37	
Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	27,67	391
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13	
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701.2
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	6,1	43	1
Апельсин	100/100	0,9	0,2	6,1	43	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		9,58	7,22	58,98	336,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	48,21	38,7	168,88	1235,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1515	48,21	38,7	168,88	1235,72	
Среднее значение за период	1515	48,21	38,7	168,88	1235,72	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Каша кукурузная молочная	200	5,02	5,34	27,5	177,94	128
	Кукурузная крупа	25/25	2,08	0,3	17,75	82	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Чай с молоком	180	1,57	1,6	10,35	61,43	394
	Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,29	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,38	14,57	92,39	1
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	9,03	10,32	52,42	331,76	
	Сок мультифруктовый	100	3,33	0	11,23	45,33	003
	Сок мультифрукт	100/100	3,33	0	11,23	45,33	
ЗАВТРАК 2	Печенье Овсяное	30	0	0	0	0	590*
	Печенье овсяное	30/30	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	130	3,33	0	11,23	45,33	
	Огурец свежий дольками	40	0,32	0,04	1	5,6	34
	Огурец свежий	50/40	0,32	0,04	1	5,6	
	Щи на курином бульоне	200	2,32	4,28	12,58	99,02	101
	Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Капуста белокочанная	60/50	0,9	0,05	2,35	14	
	куриная грудка	20/15	0	0	0	0	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
ОБЕД	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,66	
	Жаркое по-домашнему	180	13,1	12,76	13,73	222,53	68

Картофель	180/75	1,5	0,3	12,23	57,75
Говядина	100/80	15,12	9,92	0	149,59
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,68	3,5
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,99
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11
Сахарный песок	7/7	0	0	8,99	26,54
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,700
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	19,08	17,68	52,6	446,8
Рис отварной с овощами	150	4,44	4,44	34,69	197,22
Рис	50/50	3,75	1,3	31,15	151,48
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Морковь	40/30	0,39	0,03	2,07	10,5
Лук	20/17	0,24	0,03	1,39	6,97
Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	7,2	29,72
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13
Лимон	6/6	0,05	0,01	0,18	2,04
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	7,39	5,14	66,18	338,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	38,83	33,14	182,43	1161,91
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1655	38,83	33,14	182,43	1161,91
Среднее значение за период	1655	38,83	33,14	182,43	1161,91

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)						
		140	13,19	14,8	5,63	208,73	3/6
		6/6	0,08	3,69	0,1	33,99	
		1/1	0	0	0	0	
		82/82	10,41	9,43	0,57	128,74	
		50/50	1,45	1,6	2,35	30	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый. Консервы						
		45/40	1,24	0,08	2,6	16	
		180	3,31	3,64	12,13	94	198
		7/7	0	0	6,99	26,54	
		3/3	0,42	0,43	0,45	7,45	
		100/100	2,9	3,2	4,7	60	
		35	2,44	3,38	14,57	92,39	1
		6/5	0,07	3,06	0,09	28,31	
		30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
		355	18,94	21,82	32,33	395,12	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	3	6	4,1	85	435
		100/100	3	6	4,1	85	
ЗАВТРАК 2	Вафли						
		15	0,46	0,42	12,16	51,32	590/2
		15/15	0,48	0,42	12,16	51,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		115	3,48	6,42	16,26	136,32	
	Салат из свеклы с растительным маслом						
		50	0,75	3,04	4,4	47,97	17
		80/50	0,75	0,05	4,4	21	
		1/1	0	0	0	0	
		3/3	0	3	0	26,97	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне						
		200	7,58	6,42	18,04	160,52	42
		72/50	1	0,2	8,15	38,5	
		17/17	3,48	0,34	8,41	50,66	
		20/20	3,78	2,48	0	37,4	

Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	5,32	38,88	238,67	123
Крупа гречневая	69/69	8,69	2,28	38,19	212,52	
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27	
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
Шницель рыбный натуральный (с маслом)	80	12,85	6,94	12,48	159,22	235
Минтай	126/60	9,54	0,54	0	43,2	
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Масло растительное	5/5	0	6	0	44,96	
Хлеб пшеничный	24/24	1,9	0,24	11,59	51,26	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65	205
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11	
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	28,54	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	700
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	33,19	22,32	99,09	726,03	
Оладьи с молоком сгущенным	80/20	8,9	21,66	40,1	393,33	168
Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,96	
Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
Мука пшеничная	46/46	4,74	0,5	31,74	153,64	
Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27	
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	
Масло растительное	15/15	0	14,96	0	134,85	
Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	27,67	391
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13	
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	1
Апельсин	100/100	0,9	0,2	8,1	43	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	360	9,93	21,86	55,22	464	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	65,54	72,42	202,9	1721,47	

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	140	13,19	14,8	5,63	208,73	3/6
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,99	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Яйцо	82/82	10,41	9,43	0,57	128,74	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый. Консервы	45/40	1,24	0,06	2,6	16	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,31	3,64	12,13	94	198
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,45	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,38	14,57	92,39	1
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	18,94	21,82	32,33	395,12	
	Ряженка	100	3	6	4,1	85	435
ЗАВТРАК 2	Ряженка	100/100	3	6	4,1	85	
	Вафли	15	0,48	0,42	12,16	51,32	590/2
	Вафли	15/15	0,48	0,42	12,16	51,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	115	3,48	6,42	16,26	136,32		
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,75	3,04	4,4	47,97	17
	Свекла	80/50	0,75	0,05	4,4	21	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	7,58	6,42	18,04	160,52	42
	Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Горох	17/17	3,48	0,34	8,41	50,66	
Говядина	20/20	3,78	2,48	0	37,4		

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	Вермишель молочная	200	5,02	5,26	10,14	163,34	44
	Вермишель	20/20	2,08	0,22	0,4	67,4	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Какао с молоком	180	3,38	3,49	11,9	92,32	201
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	51	6,15	8,09	14,58	150,6	2
	Сыр "Российский"	16/16	3,71	4,72	0	58,24	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	14,55	16,84	36,62	406,26	40
	191	3	1	4	40	191	
ЗАВТРАК 2	Кефир	100/100	3	1	4	40	
	Кефир	20	0,02	0	15,88	64,2	6/н
	Мармелад	20/20	0,02	0	15,88	64,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	120	3,02	1	19,88	104,2	5,6	34
	40	0,32	0,04	1	5,6	34	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Огурец свежий дольками	50/40	0,32	0,04	1	5,6	62
	Огурец свежий	200	5,84	6,16	16,02	143,98	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	53/40	0,6	0,04	3,52	16,8	62
	Свекла	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Картофель	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Капуста белокочанная	20/20	3,78	2,48	0	37,4	
	Говядина	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Томат-паста						

Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
Плов с куриной грудкой	180	4,37	6,43	34,36	213,52 100
Рис	50/50	3,75	1,3	31,15	151,51
куриная грудка	120/70	0	0	0	0
Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,32
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Морковь	30/25	0,33	0,03	1,73	8,75
Лук	20/17	0,24	0,03	1,39	6,97
Масло растительное	2/2	0	2	0	17,96
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65 205
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87 700
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД	650	13,87	13,23	76,67	482,76
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	21,41	17,05	16,09	302,06 79
Крупа манная	9/9	0,93	0,09	6,35	29,96
Творог	100/100	16,7	9	2	155,3
Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,33
Сахарный песок	4/4	0	0	4	15,18
Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7
Масло растительное	1/1	0	1	0	9
Молоко	36/36	1,04	1,15	1,69	21,6
Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	27,67 391
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08 701.2
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47 4586
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	420	24,31	17,75	47,4	440,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1621	55,75	48,82	180,57	1434,02
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1621	55,75	48,82	180,57	1434,02

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	Каша гречневая молочная	200	5,44	5,7	20,98	156,92	136
	Крупа гречневая	20/20	2,52	0,68	11,36	61,6	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,98	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,31	3,64	12,13	94	198
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,45	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброд с маслом и сыром	51	6,15	8,09	14,58	150,6	2
	Сыр "Российский"	16/16	3,71	4,72	0	58,24	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,28	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		431	14,9	17,43	47,69	401,52
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	536
Йогурт 3,2% жирности	100/100	5	3,2	3,5	68		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5	3,2	3,5	68	
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,66	3,12	3,36	44,37	12	
Кукуруза, сахарная консервированная	50/30	0,66	0,12	3,36	17,4		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
Суп крестьянский с крупой	200	2,2	4,5	14,98	109,42	43	
Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5		
куриная грудка	20/20	0	0	0	0		
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0		
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1		
Пшено	8/8	0,92	0,26	5,32	27,36		

	4/4	0	4	0	35,96
Масло растительное					
Голубцы с мясом говядины и рисом	180/15	14,15	11	16,2	221,38 31/8
(ленивые)					
Крупа рисовая	15/15	1,05	0,15	11,1	49,93
Калуста белокочанная	235/100	1,8	0,1	4,7	28
Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,32
Говядина	80/70	13,23	8,68	0	130,9
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Лук	4/3	0,04	0,01	0,25	1,23
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,71
Соус молочный	15	1,01	3,54	4,29	53,59 162
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
Молоко	15/15	0,44	0,48	0,7	9
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65 205
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87 700
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД	655	21,36	22,76	64,12	548,41
Картофель запеченный на сливочном					
масле	150	3,06	3,68	24,54	143,77 596a
Картофель	216/150	3	0,6	24,45	115,5
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	27,67 391
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08 701.2
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43 1
Апельсин	100/100	0,9	0,2	8,1	43
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	6,46	4,18	54,15	278,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1646	47,72	47,57	169,46	1296,45
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	1646	47,72	47,57	169,46	1296,45

ОБЕД

УПЛОТНЕН

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,82	5,88	26,36	181,44	133
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Пшеница	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Какао с молоком	180	3,38	3,49	11,9	92,32	201
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,38	14,57	92,39	1
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,64	12,75	52,83	368,15
ЗАВТРАК 2	Сок мультифруктовый	100	3,33	0	11,23	45,33	003
	Сок мультифрукт	100/100	3,33	0	11,23	45,33	
	Печенье Овсяное	30	0	0	0	0	590*
	Печенье овсяное	30/30	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,33	0	11,23	45,33	
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,48	4,11	4,05	59,16	10
	Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Горошек зеленый, Консервы	39/39	1,21	0,08	2,54	15,6	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,1	4,32	9,82	109,02	39
	Картофель	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
куриная грудка	20/15	0	0	0	0		

Вермишель	8/8		0,83	0,09	0,16	26,96
Соль пищевая йодированная	1/1		0	0	0	0
Морковь	12/10		0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	12/10		0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	4/4		0	4	0	35,96
Картофельное пюре	150		3,76	4,44	25,67	158,17 104
Картофель	2/16/150		3	0,6	24,45	115,5
Масло сливочное	5/5		0,06	3,07	0,08	28,27
Соль пищевая йодированная	1/1		0	0	0	0
Молоко	24/24		0,7	0,77	1,13	14,4
Котлета мясная соусом молочным	75/15		10,08	8,39	6,28	138,52 98
Говядина	55/55		10,39	6,82	0	102,85
Соль пищевая йодированная	1/1		0	0	0	0
Лук	8/5		0,07	0,01	0,41	2,05
Яйцо	10/10		1,27	1,15	0,07	15,7
Масло растительное	2/2		0	2	0	18
Хлеб пшеничный	12/12		0,95	0,12	5,8	25,63
Соус молочный	15		1,01	3,54	4,29	53,59 162
Соль пищевая йодированная	1/1		0	0	0	0
Мука пшеничная	3/3		0,31	0,03	2,07	10,02
Морковь	12/10		0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	12/10		0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	3/3		0	3	0	26,97
Молоко	15/15		0,44	0,48	0,7	9
Компот из смеси сухофруктов	180		0,04	0	8,59	32,65 205
Смесь сухофруктов	11/11		0,03	0	1,59	6,11
Сахарный песок	7/7		0	0	6,99	26,54
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	87 700
Хлеб ржаной	50/50		3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,77	25,4	75,4	638,11
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150		10,23	9,49	36,97	275,04 151
Сыр "Российский"	22/18		4,18	5,31	0	65,52
Масло сливочное	5/5		0,06	3,07	0,08	28,27
Макаронные изделия	53/53		5,99	1,11	36,88	181,24
Соль пищевая йодированная	1/1		0	0	0	0
Чай с лимоном и сахаром	180		0,18	0	7,2	29,72 196
Чай черный	0,6/0,6		0,12	0	0,02	1,13
Лимон	6/6		0,05	0,01	0,18	2,04

ОБЕД

УПЛОТНЕН

Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,1
Апельсин	100/100	0,9	0,2	8,1	43
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	13,68	9,99	66,76	411,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1725	50,42	48,14	206,22	1461,43
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1725	50,42	48,14	206,22	1461,43
Среднее значение за период	1725	50,42	48,14	206,22	1461,43

МБДОУ "Детский сад п. Сокол"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	5,4	6,28	22,1	166,34	45
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,31	3,64	12,13	94	198
	Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54	
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,45	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,38	14,57	92,39	1
	Масло сливочное	5/5	0,07	3,08	0,09	28,31	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
		415	11,15	13,3	48,8	352,73	
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	130
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Печенье Овсяное	30	0	0	0	0	590*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Печенье овсяное	30/30	0	0	0	0	
	Салат из фасоли консервированной	130	2,9	3,2	4,7	60	
	фасоль консервированная	50	0,27	1,53	1,51	21,08	0001
	Морковь	27/27	0	0	0	0	
	Лук	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Суп Харчо	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	
	Картофель	200	4,84	6,3	15,22	137,32	159
	Рис	72/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Говядина	8/8	0,6	0,21	4,98	24,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Говядина	20/20	3,76	2,48	0	37,4	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	

Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
Макаронные изделия отварные	150	6,06	4,18	36,97	209,52 147
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,27
Макаронные изделия	53/53	5,99	1,11	36,88	181,24
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Зразы рыбные рубленые	80	14,65	7,06	13,66	172,38 344
Минтай	126/70	11,13	0,63	0	50,4
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Лук	20/16	0,22	0,03	1,31	6,56
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95
Хлеб пшеничный	24/24	1,9	0,24	11,59	51,26
Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	8,59	32,65 205
Смесь сухофруктов	11/11	0,03	0	1,59	6,11
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87 700
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	29,16	19,67	92,65	659,95
Рагу из овощей	180	3,58	4,79	20,45	140,45 18/3
Картофель	120/90	1,8	0,36	14,67	69,3
Капуста белокочанная	100/70	1,26	0,07	3,29	19,6
Масло сливочное	7/7	0,09	4,31	0,12	39,63
Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7
Лук	15/12	0,17	0,02	0,98	4,92
Чай с сахаром	180	0,13	0	7,02	27,67 391
Чай черный	0,6/0,6	0,12	0	0,02	1,13
Сахарный песок	7/7	0	0	6,99	26,54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08 701.2
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47 4586
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	490	5,48	5,49	51,76	279,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1745	49,69	41,66	197,91	1351,88
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	1745	49,69	41,66	197,91	1351,88